

**HUBUNGAN ANTARA ASUPAN LEMAK DAN STATUS GIZI  
DENGAN STATUS *MENARCHE* DINI PADA SISWI DI SD  
MUHAMMADIYAH 1 KETELAN SURAKARTA**

**SKRIPSI**



Disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh ijazah S1 ilmu gizi

**Oleh:**

**FAJAR KHARISMA PUTRI**

**J 310 110 027**

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2016**

**HUBUNGAN ANTARA ASUPAN LEMAK DAN STATUS GIZI  
DENGAN STATUS *MENARCHE* DINI PADA SISWI DI SD  
MUHAMMADIYAH 1 KETELAN SURAKARTA**



Disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh ijazah S1 ilmu gizi

Oleh:

**FAJAR KHARISMA PUTRI**

**J 310 110 027**

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2016**

## ABSTRAK

FAJAR KHARISMA PUTRI. J310110027

HUBUNGAN ANTARA ASUPAN LEMAK DAN STATUS GIZI DENGAN STATUS *MENARCHE* DINI PADA SISWI DI SD MUHAMMADIYAH 1 KETELAN SURAKARTA

**Pendahuluan :** *Menarche* merupakan menstruasi pertama yang dialami siswi. Salah satu faktor yang mempengaruhi usia *menarche* dini yaitu asupan lemak dan status gizi. Asupan lemak yang tinggi dan status gizi lebih menyebabkan peningkatan kadar leptin sehingga mempercepat terjadinya *menarche*. Dampak *menarche* dini antara lain obesitas, kanker payudara, diabetes dan gangguan metabolisme

**Tujuan :** Mengetahui hubungan antara asupan lemak dan status gizi dengan status *menarche* dini pada siswi di SD Muhammadiyah 1 Ketelan Surakarta.

**Metode Penelitian :** Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross-sectional* dengan jumlah 40 subjek siswi yang diperoleh dengan teknik *proportional random sampling*. Data asupan lemak diperoleh melalui *recall* 24 jam asupan lemak sebanyak 4 kali secara tidak berurutan sedangkan data status gizi diperoleh dari indeks IMT/U. Analisis menggunakan uji statistik *Chi-Square*.

**Hasil :** Siswi dengan asupan lemak lebih 45% sedangkan asupan lemak tidak lebih 55%. Siswi dengan status gizi gemuk 65% dan status gizi normal 35%. Siswi mengalami *menarche* dini sebanyak 52,5%. Siswi yang memiliki asupan lemak lebih dan *menarche* dini sebanyak 42,5%. Asupan lemak lebih meningkatkan risiko *menarche* dini ( $p=0,001$ ;  $PR= 4,45$ ) Siswi yang mempunyai status gizi gemuk dan *menarche* dini sebanyak 45%. Status gizi gemuk meningkatkan risiko *menarche* dini ( $p=0,004$ ;  $PR= 4,00$ )

**Kesimpulan :** Ada hubungan antara asupan lemak dan status gizi dengan status *menarche* dini pada siswi di SD Muhammadiyah 1 Ketelan Surakarta.

**Kata Kunci :** siswi, asupan lemak, status gizi, status *menarche* dini

**Kepustakaan :** 60: 1991-2014

DEPARTMENT OF NUTRITION SCIENCE  
FACULTY OF HEALTH SCIENCE  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
BACHELOR THESIS

**ABSTRACT**

FAJAR KHARISMA PUTRI. J310110027

RELATIONSHIP BETWEEN FAT INTAKE AND NUTRITIONAL STATUS AND  
EARLY *MENARCHE* STATUS AMONG STUDENTS AT MUHAMMADIYAH 1  
ELEMENTARY SCHOOL OF KETELAN SURAKARTA

**Introduction:** *Menarche* is the first menstruation that is experienced by adolescents. Fat intake and nutritional status will effect on the age of menarche. High fat intake and nutritional status increase the leptin serum that cause early menarche. The effects of early menarche are obesity, breast cancer, diabetic, and metabolic syndrome.

**Objective :** This study aimed to determine the relationship between fat intake, nutritional status and early menarche status among girls at Muhammadiyah 1 Elementary School of Ketelan Surakarta.

**Methods :** The design of this study was case control with subjects were 40 female elementary students that were selected through proportional random sampling method. Fat intake data were collected through 4 day of 24 hour food recall while nutritional status were assessed using BMI/age index. The data were analyzed using Chi-Square test

**Results :** There was 45% students who had high fat intake while 55% normal fat intake. The number of students with normal nutritional status was 35% and those who were overweight was 65%. The number of students with early menarche status was 52,5%. The number of students with high fat intake and early menarche was 42,5%. The student who had fat intake showed the risk to early menarche status ( $p=0,001$ ;  $PR= 4,45$ ) than those who had normal fat intake. The student who were overweight showed the risk to early menarche status ( $p=0,004$ ;  $PR= 4,00$ ) than those who had normal nutritional status.

**Conclusion :** There were significant relationships between fat intake, nutritional status and early menarche status among student at Muhammadiyah 1 Elementary School Ketelan of Surakarta .

**Keywords :** students, fat intake, nutritional status, early menarche status

**Bibliography :** 60: 1991-2014

**HUBUNGAN ANTARA ASUPAN LEMAK DAN STATUS GIZI DENGAN  
STATUS *MENARCHE* DINI PADA SISWI DI SD MUHAMMADIYAH 1  
KETELAN SURAKARTA**

Disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh ijazah S1 ilmu gizi



Disusun Oleh:

**FAJAR KHARISMA PUTRI**

**J 310 110 027**

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2016**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum/tidak diterbitkan sumbernya dijelaskan di dalam tulisan dan daftar pustaka.

Surakarta, 01 Maret 2016



FAJAR KHARISMA PUTRI

## HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Penelitian : Hubungan antara Asupan Lemak dan Status Gizi dengan Status *Menarche* Dini pada Siswi di SD Muhammadiyah 1 Ketelan Surakarta


Nama Mahasiswa : Fajar Kharisma Putri

Nomor Induk Mahasiswa : J 310 110 027

Telah diuji dan dinilai Tim Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta pada tanggal 01 Maret 2016 dan telah diperbaiki sesuai dengan masukan Tim Penguji

Surakarta, 01 Maret 2016

Pembimbing I

  
Elida Soviana, S.Gz., M.Gizi  
NIK/NIDN. 110.1620/0616079001

Menyetujui

Pembimbing II

  
Dewi Pertiwi Dyah K, S.Gz., M.Gizi  
NIK/NIDN. 0611018602

Mengetahui

Ketua Program Studi Ilmu Gizi  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta



Setyaningrum Rahmawaty, A., M.Kes., Ph.D  
NIK/NIDN 744/06-2312-7301

## PENGESAHAN SKRIPSI

Judul Penelitian : Hubungan antara Asupan Lemak dan Status Gizi dengan Status *Menarche* Dini pada Siswi di SD Muhammadiyah 1 Ketelan Surakarta

Nama Mahasiswa : Fajar Kharisma Putri

Nomor Induk Mahasiswa : J 310 110 027

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Pada tanggal 01 Maret 2016 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Surakarta, 01 Maret 2016

Penguji I : Elida Soviana, S.Gz., M.Gizi

Penguji II : Setyaningrum Rahmawaty, A., M. Kes., Ph.D

Penguji III : Nur Lathifah, M. S.Gz., MS

()  
()  
()

Mengetahui  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta  
Dekan



  
Dr. Suwaji, M.Kes

NIP/NIDN. 195311231983031002/00-2311-5301



## *Motto*

Entah akan berkarir atau menjadi ibu rumah tangga, seorang wanita wajib berpendidikan tinggi karena mereka akan menjadi ibu. Ibu-ibu yang cerdas akan melahirkan anak-anak yang cerdas (Dian Sastrowardoyo)

Keluarga bukan hambatan dalam menempuh pendidikan, keluarga adalah motivasi untuk menempuh pendidikan setinggi mungkin (penulis)

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Puji syukur atas berkat rahmat Tuhan YME dengan segala petunjuk dan perlindunganNya, akhirnya saya bisa menyelesaikan skripsi ini dengan lancar. Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Orang tua tercinta, yang penuh kasih sayang serta do'a yang senantiasa mengiringi langkahku, dan semua yang telah dikorbankan untukku.
2. Suamiku tercinta Yosua, yang selalu mendoakan, memotivasi dan memberikan dorongan untuk menyelesaikan kuliah. Yang selalu sabar menjadi pendengar dan memberi nasehat "kita punya Tuhan yang lebih besar daripada semua masalah".
3. Anakku tersayang Belva, senyummu selalu menjadi penyemangat mama. Terima kasih sudah mau berbagi waktu dan perhatian karena tugas kuliah mama.
4. Sahabatku Ani dan Nesti, terima kasih buat cerewetnya, yang selalu ngingetin "skripsi skripsi skripsi". Semoga nantinya kita tetap sebagai saudara meskipun sudah berpisah.
5. Teman-teman gizi angkatan 2011 khususnya kelas A terima kasih untuk kebersamaan dan perjuangan bersama selama 4 tahun ini, sukses terus untuk kalian semua.

## **RIWAYAT HIDUP**

Nama : Fajar Kharisma Putri

Tempat/Tanggal Lahir : Sukoharjo, 09 Juni 1991

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Kristen

Alamat : Geduren Rt 01 Rw 03 Gonilan Kartasura

Riwayat Pendidikan : 1. Lulus TK Kristen Widya Wacana IV Kartasura  
Tahun 1997

2. Lulus SD Kristen Widya Wacana X Kartasura  
Tahun 2003

3. Lulus SMP Pangudi Luhur Bintang Laut  
Surakarta Tahun 2006

4. Lulus SMA Pangudi Luhur Santo Yosef  
Surakarta Tahun 2009

5. Lulus Puspita Martha International Beauty  
School Surakarta Tahun 2010

6. Menempuh pendidikan di Program Studi Gizi  
S1 angkatan 2011

## KATA PENGANTAR

Salam sejahtera,

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan YME yang telah melimpahkan segala karunia, nikmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi dengan judul “Hubungan Antara Asupan Lemak dan Status Gizi dengan Status *Menarche* Dini pada Siswi di SD Muhammadiyah 1 Ketelan Surakarta”, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh ijazah sarjana S1 Ilmu Gizi.

Selesainya proposal skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dorongan berbagai pihak, sehingga penulis ingin menyampaikan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Suwaji, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Ibu Setyaningrum Rahmawaty, A., M.Kes., Ph.D, selaku Ketua Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
3. Ibu Elida Soviana, S.Gz., M.Gizi selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, nasehat serta meluangkan waktu dan member arahan kepada penulis selama penyusunan proposal skripsi ini.
4. Ibu Dewi Pertiwi Dyah K, S.Gz., M.Gizi selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, nasehat serta meluangkan waktu dan memberi arahan kepada penulis selama penyusunan proposal skripsi ini.

5. Seluruh dosen dan staf pengajar program S1 ilmu gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta atas ilmu dan bimbingan yang telah diberikan kepada penulis.
6. Kepada Kepala Sekolah SD Muhammadiyah 1 Ketelan Surakarta beserta seluruh jajarannya dan semua guru yang telah meluangkan waktu, memberikan bantuan dan dukungan dalam pengambilan data untuk penulis.
7. Para siswi SD Muhammadiyah 1 Ketelan Surakarta yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian skripsi penulis.
8. Semua sahabat dan teman-teman S1 Gizi angkatan 2011 yang telah membantu dengan penuh kebersamaan.
9. Semua pihak yang telah membantu dalam pembuatan proposal skripsi yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, saran dan kritik yang membangun sangat penulis harapkan. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukan dan bagi pembaca.

Surakarta, 01 Maret 2016

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN.....	i
HALAMAN JUDUL .....	ii
ABSTRAK.....	iii
ABSTRACT.....	iv
HALAMAN JUDUL DALAM .....	v
PERNYATAAN KEASLIAN .....	vi
HALAMAN PERSETUJUAN.....	vii
HALAMAN PENGESAHAN.....	viii
MOTTO .....	ix
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	x
RIWAYAT HIDUP.....	xi
KATA PENGANTAR.....	xii
DAFTAR ISI .....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
 <b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	 <b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan .....	5
D. Manfaat .....	6
 <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	 <b>7</b>
A. Tinjauan teoritis.....	7
1. Remaja.....	7
a. Definisi Remaja .....	7
b. Pubertas.....	8
c. Karakteristik Remaja .....	9
2. <i>Menarche</i> .....	9
a. Definisi <i>Menarche</i> .....	9
b. Usia <i>Menarche</i> .....	10
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Menarche</i> .....	10
d. Mekanisme Terjadinya <i>Menarche</i> .....	16
3. Lemak .....	18
a. Definisi Lemak .....	18
b. Fungsi Lemak .....	18
c. Penggolongan Lemak dalam Makanan .....	19
d. Kebutuhan Lemak.....	20
e. Peran Leptin.....	20
4. Status Gizi.....	23
a. Definisi Status Gizi .....	23
b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Gizi .....	23
c. Penilaian status Gizi .....	27
d. Penilaian konsumsi makan .....	29

5. Hubungan Asupan Lemak dengan <i>Menarche</i> Dini .....	30
6. Hubungan Status Gizi dengan <i>Menarche</i> Dini .....	32
B. Kerangka Teoritis.....	34
C. Kerangka Konsep .....	35
D. Hipotesis .....	35
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>36</b>
A. Jenis dan Rancangan Penelitian .....	36
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	36
1. Lokasi Penelitian .....	36
2. Waktu Penelitian .....	36
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	37
1. Populasi .....	37
2. Sampel penelitian.....	37
D. Variabel Penelitian .....	39
1. Jenis Variabel.....	39
2. Definisi Operasional .....	40
E. Pengumpulan Data .....	40
1. Jenis Data .....	40
2. Cara Pengumpulan Data.....	41
F. Langkah Penelitian .....	41
1. Instrumen dan Alat Penelitian .....	41
2. Jalannya Penelitian .....	42
G. Pengolahan Data .....	43
1. Editing .....	43
2. Coding .....	43
3. Entry .....	44
4. Tabulating .....	44
H. Analisis Data .....	45
1. Analisis Univariat.....	45
2. Analisis Bivariat.....	45
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>47</b>
A. Gambaran Umum .....	47
B. Analisis Univariat .....	48
1. Karakteristik Sampel Penelitian.....	48
2. Asupan Lemak .....	49
3. Status Gizi .....	50
4. Kejadian <i>Menarche</i> Dini .....	51
C. Analisis Bivariat.....	52
1. Hubungan antara Asupan Lemak dengan <i>Menarche</i> Dini .....	52
2. Hubungan antara Status Gizi dengan <i>Menarche</i> Dini .....	55
D. Keterbatasan Penelitian.....	58
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>59</b>
A. Kesimpulan .....	59
B. Saran .....	60

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Standar Indeks IMT menurut Umur .....	29
Tabel 2 Waktu Penelitian .....	35
Tabel 3 Pengambilan Sampel .....	39
Tabel 4 Definisi Operasional .....	49
Tabel 5 Kategori Asupan Lemak .....	44
Tabel 6 Kategori Status Gizi.....	44
Tabel 7 Kejadian <i>Menarche</i> .....	44
Tabel 8 Distribusi Karakteristik Subjek Berdasarkan Usia .....	48
Tabel 9 Distribusi Asupan Lemak.....	49
Tabel 10 Distribusi Sampel Berdasarkan IMT/U .....	50
Tabel 11 Distribusi Status <i>Menarche</i> Dini .....	51
Tabel 12 Distribusi Asupan Lemak dengan Status <i>Menarche</i> Dini .....	53
Tabel 13 Distribusi Status Gizi dengan Status <i>Menarche</i> Dini.....	55



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teori .....	33
Gambar 2 Kerangka Konsep .....	34

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Ijin Penelitian
2. Pernyataan Selesai Penelitian
3. Pernyataan Persetujuan Ijin Menjadi Sampel
4. Pernyataan Kesiediaan Menjadi Sampel
5. Formulir Data Sampel
6. Formulir *Recall* Asupan Makan 24 Jam
7. Formulir Data Status Gizi
8. Formulir Data Usia *Menarche*
9. Tabel Master Data
10. Analisis Data Penelitian
11. Foto Kegiatan